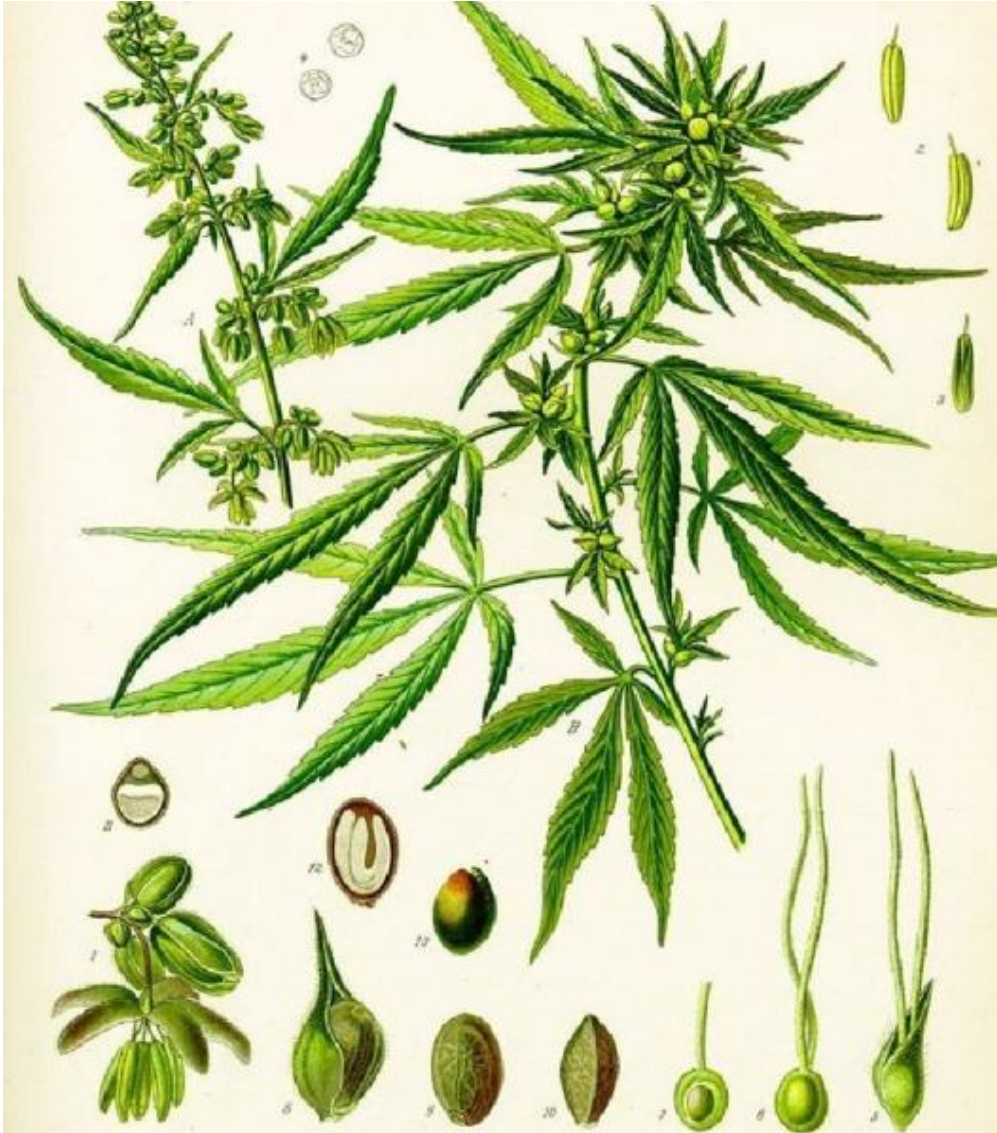


KONOPLJA V PREHRANI

Navadna ali industrijska konoplja *Canabis sativa* L. subsp. *Sativa*



Vir: Internet

Navadna ali industrijska konoplja (*Canabis sativa* L. subsp. *sativa*) je enoletna rastlina iz družine konopljevok (*Cannabaceae*) in rodu *Cannabis*, kamor spada tudi indijska konoplja (*Cannabis sativa* L. subsp. *indica*). Je enoletna rastlina s pokončnim, zelnatim in dlakavim stebrom, ki se razveje glede na sorto in razpoložljiv prostor za rast. Doseže višino od 0,5 m do 5 m. Običajno je dvodomna rastlina, kar pomeni, da so ženski in moški cvetovi na ločenih rastlinah, semena daje le ženska rastlina. Konoplja je dobro poznana zaradi svoje vsestranski uporabnosti, ima tudi velik gospodarski pomen. Za različne namene je mogoče uporabiti rastlino v celoti. Konopljina vlakna so zaradi svojih lastnosti cenjena v gradbeništvu, tekstilni, papirni in avtomobilski industriji.

Zgodovina konoplje v prehrani



HEMP 50,000 USES & BENEFITS



Vir: Internet

Konoplja (*Cannabis sativa* L.) je ena izmed najstarejših udomačenih rastlin, dokazi o njenem gojenju segajo že 12.000 let nazaj. Najprej je bilo gojenje namenjeno predvsem pridobivanju konopljinih vlaken, ki so se uporabljala za izdelavo vrvi, oblačil in kasneje tudi papirja. Sčasoma so se v prehrani začela uporabljati konopljina semena, ki so imela pomembno vlogo v prehrani v zimskem času, saj so dober vir maščob in beljakovin, hkrati pa jih je enostavno shranjevati in iz njih se izdeluje tudi konopljino olje.

Konoplja v prehrani



Vir: Internet

Za prehrano se uporabljajo mladi poganjki rastline, listi, semena ter iz njih pridobljeno konopljino olje in konopljina oljna pogača. Na tržišču je mogoče zaslediti široko paletu živil s konopljo. Najbolj poznani izdelki, zaradi ugodne hranilne sestave, so:

- konopljino olje,
- konopljina semena in
- konopljine beljakovine.

Na tržišču pa so še številni drugi izdelki kot je konopljin čaj, siri z dodano konopljo ter kruh, testenine, piškoti in pijače z dodano konopljo. V zadnjem času se prav tako močno povečuje ponudba prehranskih dopolnil s konopljo.

Prehranski izdelki iz konoplje

- Semena (cela, oluščena)
- Olje (hladno stiskano)
- Moka in testenine
- Proteini (beljakovine)
- Konopljino maslo
- Konopljino mleko
- Konopljin čaj



Vir: Internet

Iz celih, zdrobljenih, zmletih, stisnjenih, suhih ali kuhanih semen lahko pripravljamo različne jedi. Iz moke izdelujemo kruh in pecivo, kalčke uporabljamo za solate in juhe, olje, ki je bogato z nenasičenimi maščobnimi kislinami in vitaminom E, se uporablja za solatne prelive in kuho. Margarina se izdeluje s hidrogeniranjem olja, razkosmičena semena se dodajajo žitnim in sadnim müslijem. Kot dodatek k prehrani so primerne tudi pogače in tropine, ki ostanejo pri stiskanju semena, saj se lahko beljakovine, ki so izlužene iz pogač uporabljajo za sladolede in sire.

Recept

~ Pirino-konopljin kruh z drožmi ~

Priprava droži oz. kvasnega nastavka

Za pripravo droži in kruha iz droži je najboljša sveže mleta polnozrnata pirina moka ekološkega porekla, mleta na kamne. Voda naj bo izvirska ali filtrirana. Klorirana voda ni primerna, saj klor uničuje kvasovke in bakterije, ki so pomembne za fermentacijo. Začetno kulturo kvasnega nastavka lahko pripravite tudi iz ržene ali iz polnozrnate pšenične moke.

Kvasni nastavek:

Prvi dan v steklenem kozarčku za vlaganje vmešamo približno 20 g poljubne polnozrnate moke in približno enako količino vode. Na rahlo pokrijemo s pokrovom in en dan pustimo stati na pultu, na sobni temperaturi. Zmes dva - do trikrat na dan dobro premešamo, saj s tem pospešimo delovanje kvasovk.

Drugi dan dodamo cca. 20 g poljubne moke in enako količino vode, dobro premešamo, rahlo pokrijemo (pokrova ne privijamo) in pustimo stati na sobni temperaturi. Zmes dva do trikrat na dan dobro premešamo.

Tretji dan dodamo 30 g moke in enako količino vode. V tem času lahko opazimo, da je zmes že narasla. Dva do trikrat na dan dobro premešamo in rahlo pokrijemo.

Četrty dan odvezamemo polovico vsebine, ki jo lahko uporabimo npr. za palačinke. Nato po enakem režimu (vsak dan 30 g moke in enako količino vode) hranimo droži še vsaj 3 dni, preden jih uporabimo.

Če želimo postopek malce pospešiti, lahko k začetni kulturi kanemo nekaj sirotke, pridobljene iz surovega mleka ali čajno žličko medu. Pri pripravi začetne kulture droži je pomembno, da znamo dobro opazovati in oceniti zrelost kulture, da ni premalo aktivna ali prekislja. To zahteva nekaj izkušenj in potrpljenja ter eksperimentiranja vendar ko enkrat dobimo občutek, postane peka kruha ter ostalih produktov z drožmi pravi užitek.

Droži shranjujemo na hladnem ali v hladilniku, so zelo trdožive in lahko preživijo več mesecev.

Priprava zmesi za peko kruha z drožmi

1 kg pirine polnozrnate moke

100 g konopljine moke

2-3 čajne žličke nejodirane piranske morske soli

650 - 700 ml izvirske ali filtrirane vode

Žlička hladno stiskanega konopljinega olja

Postopek

Vse sestavine, skupaj s kvasnim nastavkom zmešamo in pregnetemo v stekleni ali lončeni posodi, pokrijemo s kuhinjsko krpo ter pustimo stati čez noč na sobni temperaturi.

Zjutraj dobro pregnetemo ter pokrijemo s kuhinjsko krpo in pustimo stati vsaj 4 ure na pultu. Po cca 4 urah zmes dobro pregnetemo, pokrijemo s kuhinjsko krpo in pustimo stati še cca 2 uri na sobni temperaturi, nato še enkrat dobro pregnetemo in preložimo v litoželezno posodo s pokrovom, kjer bomo kruh spekli. Na dno litoželezne posode kanemo kapljico oljčnega olja ali gheeja, pokrijemo in pustimo vzhajati še vsaj 2 uri na sobni temperaturi. Pečico segrejemo na 250°C. Ko je pečica segreta damo kruh pečt v litoželezni pokriti posodi. Prve pol ure pečemo kruh tako, da je posoda pokrita s pokrovko, zadnje pol ure pa posodo odkrijemo. Pečemo približno 1 uro.

Pomembno! Za naslednjo peko, **tik preden damo kruh v pečico, odščipnemo za približno eno pest testa**. To bo naš kvasni nastavek za naslednjo peko, ki ga hranimo v odprti posodi na hladnem ali v hladilniku.

Ko naslednjič pripravljamo zmes za kruh oz. testo z drožmi, predhodno zmeraj čez noč namočimo kvasni nastavek, ki smo ga hranili v hladilniku oz. na hladnem.

Krušno testo lahko uporabimo tudi kot podlago za pizzo, ki jo po želji obložimo.

Konopljinolje



Vir: Internet



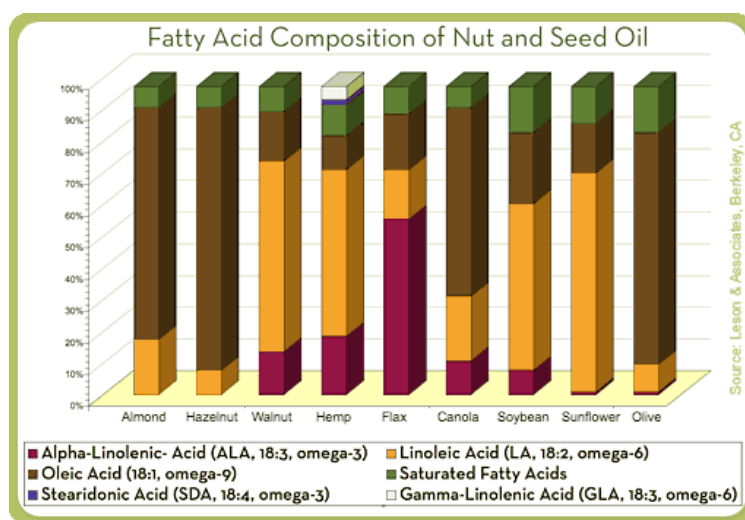
Vir: Internet

Konopljino olje vsebuje idealno razmerje omega-3 (n-3) in omega-6 (n-6) maščobnih kislin, ob tem pa vsebuje tudi izredno koristno gama-linolensko kislino (GLA). GLA najdemo tudi v materinem mleku, to posebno kombinacijo GLA z ugodnim n-3/n6 razmerjem maščobnih kislin pa najdemo zgolj v konopljinem olju.

Konopljino olje je zelo bogato, saj vsebuje kar 8 esencialnih aminokislin, veliko vitaminov B kompleksa in vitamin E. Ima veliko enkrat in večkrat nenasičenih maščobnih kislin (skoraj 90%), kar je izrednega pomena za človeško prehrano.

Konopljino olje vsebuje od 50 do 70 odstotkov linolne (n-6) kisline in od 15 do 25 odstotkov alfa-linolenske kisline, ki ji danes pravimo n-3 maščobna kislina. Že od 10 do 20 gramov konopljinega olja zadovolji dnevne potrebe po teh dveh esencialnih maščobnih kislinah.

Konopljino olje se uporablja tudi v različne zdravstvene namene. GLA je izrednega pomena za dvig odpornosti - olje iz konoplje pa je EDINO jedilno olje, ki vsebuje to pomembno sestavino.



Vir: Internet

Blagodejni učinki konopljinoga olja

Konopljino olje se priporoča pri lažšanju težav suhe, razpokane in luskaste kože. Olje zmehta in pomiri kožo ter vpliva na boljšo elastičnost kože. Kožo naolji, zmanjša obseg luskaste kože in obnovi medcelične lipide, kar pripomore k zdravljenju stanj, kot so luskavica, dermatitis, kožne brazgotine in izsušena koža. Olja v splošnem zaradi boljše absorpcije zmeraj nanašamo na vlažno kožo, takoj po tuširanju ali kopanju.

Kot zanimivost, so raziskave pokazale, da ima konopljino olje pozitiven vpliv na ožilje, psihološke težave in na odpornost. Še posebej pozitivno blagodejno vpliva na artritis, diabetes, nevropatijo in simptome, povezane s pred menstrualni sindrom (PMS). Prav tako oralna in zunanja uporaba konopljinoga olja blaži posledice sladkorne bolezni, blagodejno deluje pri kardiovaskularnih boleznih, težavah s suhimi očmi, osteoporozo, revmo-artritisom, težavah, ki so povezane z menopavzo, kožnimi težavami (mozolji, akne, izpuščaji, vnetja, ...), alergijah, razjedah ali čirih, itd. Skratka konopljino olje ima tisoč in eno blagodejno lastnost.

Sonja Bertalanič, mag. varne prehrane, KGZ Murska Sobota

